



Guidance Jurnal Bimbingan dan Konseling

Volume 16 Nomor 2 Desember 2019. Halaman 16-21

<https://uia.e-journal.id/guidance>

## EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SHAPING UNTUK MENGURANGI PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA DI SMPN 200 JAKARTA

Nihayatuz Zahra<sup>1</sup>, Ari Sumitro<sup>2</sup>, Thrisia Febrianti<sup>3</sup>

Universitas Islam As-Syafi'iyah, Jakarta

E-mail: [Nihayatuzzahra4@gmail.com](mailto:Nihayatuzzahra4@gmail.com)

### Info Artikel

Accepted:  
Oktober 2019  
Published:  
Desember 2019

### Abstract

*This research was conducted in class VII SMPN 200 Jakarta, using group counseling services with Shaping techniques to reduce academic procrastination behavior in students. Based on the results of the interview it can be seen that students have academic procrastination behavior. This type of research is a quasi-experimental design with the type of pre-test and post-test Control Group Design. Data collection techniques using random sampling. With a population of 246 students numbering 20 people. The data analysis technique used is the T-Test using SPSS 22.0 for Windows. The results of this study note that there is a decrease in students' procrastination after treatment of shaping with a value of (df) 9 then compared with a table of  $0.05 = 2.101$ , then a tcount is obtained 5.614, so  $t_{count} > t_{table}$  ( $5.614 > 2.101$ ), meaning  $H_a$  is accepted and  $H_o$  is rejected, this shows that group counseling services with effective shaping techniques and can reduce the behavior of academic procrastination in class VII students at SMP Negeri 200 Jakarta.*

**Keywords:** Group Counseling, Shaping, Academic Procrastination

### Abstrak

Penelitian ini dilakukan di kelas VII SMPN 200 Jakarta, dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *Shaping* untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa. Berdasarkan hasil wawancara dapat diketahui siswa yang mempunyai perilaku prokrastinasi akademik.. Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimen design* dengan jenis *pre-test dan post-test Control Group Design*. Teknik pengambilan data menggunakan *random sampling*. Dengan populasi 246 siswa berjumlah 20 orang. Teknik Analisis data yang digunakan adalah Uji-T menggunakan SPSS 22.0 for Windows. Hasil penelitian ini diketahui terdapat penurunan prokrastinasi siswa setelah dilakukan treatment *shaping* dengan diperoleh nilai (df) 9 kemudian dibandingkan dengan  $t_{tabel} 0,05 = 2.101$  maka  $t_{hitung}$  diperoleh 5.614, jadi  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $5.614 > 2.101$ ), artinya  $H_a$  diterima dan  $H_o$  di tolak, ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *shaping* efektif dan dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas VII di SMP Negeri 200 Jakarta.

**Kata Kunci:** Konseling Kelompok, *Shaping*, Prokrastinasi Akademik

©2019 Universitas Islam As-syafi'iyah

Alamat korespondensi:  
Kampus FKIP UIA, Jalan Jatiwaringin No. 12

p-ISSN1978-6794

## PENDAHULUAN

Keberhasilan seorang siswa dalam meraih kesuksesan ditentukan oleh kualitas dan kesungguhan dalam menjalani pendidikan. Tugas merupakan sesuatu yang tidak dapat dipisahkan dari aktivitas sehari-hari seorang siswa. Siswa yang berada pada masa remaja awal khususnya pada pendidikan Sekolah Menengah Pertama/ SMP dihadapkan pada berbagai permasalahan seperti tekanan dalam pergaulan atau pertemanan dilingkungan sekolah maupun dilingkungan dimana mereka berdomosili. Siswa yang tidak dapat mengatasi persoalan yang mereka hadapi dalam lingkungan tersebut akan mengalami gangguan dalam hidupnya. Hambatan dalam berprestasi disebabkan tekanan-tekanan yang mereka alami sehingga menimbulkan kurang kepercayaan diri baik di lingkungan pergaulan maupun di lingkungan sekolah, akibatnya berpengaruh pada perilaku aktivitas kegiatan belajar yang selalu menunda-nunda pekerjaan menyelesaikan suatu tugas.

Perilaku prokrastinasi akademik banyak dilakukan oleh setiap orang, khususnya dikalangan siswa yang suka menunda-nunda dalam mengerjakan tugas dan diungkapkan oleh salah satu guru BK SMPN 200 Jakarta bahwa memang ada beberapa siswa yang masih menunda akan pekerjaan. Beliau mengatakan bahwa ada beberapa anak yang dikategorikan tinggi sedang dan rendah dalam perilaku prokrastinasi akademik.

Menurut penelitian Elly Ernawati (2016) mengungkapkan dengan proses menyebar angket diperoleh informasi bahwa siswa tidak jauh dari memiliki sikap prokrastinasi akademik. Dengan mempunyai perilaku menunda yang terus menerus akan terjadi dampak yang sangat merugikan pada proses belajar.

Menurut penelitian Nela Regar Ursi (2013) mengatakan bahwa kerugian orang yang memiliki perilaku prokrastinasi adalah tugas yang tidak terselesaikan, atau terselesaikan namun hasilnya tidak akan

maksimal, karena dikejar oleh *deadline*, dan akan menimbulkan kecemasan yang sangat tinggi, ketakutan yang mengancam, sulit berkonsentrasi dalam belajar serta motivasi yang rendah dan kepercayaan diri yang kurang. Surijah (2007).

Ketika seseorang fokus pada penundaan tanpa mau untuk mengerjakan, didalam penelitian Wilujeng Dwi Wahyuni (2014) pada judul penelitian “Penerapan Konseling Kelompok Realita untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII C SMPN 20 Surabaya” menyebutkan dampak negative pada orang yang sering melakukan prokrastinasi, yaitu : prokrastinasi adalah perilaku kompleks yang merupakan gangguan emosional pada individu tersebut. Hal tersebut bisa berakibat fatal karena kebiasaan tersebut membuat orang tidak berhasil dalam hidupnya.

Sedangkan orang yang mempunyai perilaku prokrastinasi akademik ada beberapa faktor yang membuatnya selalu menunda, dijelaskan juga oleh Muhammad Ilyas (2017) dalam penelitian yang berjudul “Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta” menyebutkan antara lain : 1. *Faktor Internal*, yaitu dibagi menjadi dua fisiologis dan psikologis, seorang yang mengalami kelelahan memiliki kecenderungan untuk memiliki sikap menunda, sedangkan dari faktor psikologis dipengaruhi oleh motivasi, kontrol diri serta tingkat kecemasan terhadap berhubungan sosial. 2. *Faktor Eksternal*, yang dipengaruhi oleh gaya pengasuhan orang tua serta kontrol sosial masyarakat . orang tua terutama ayah yang bersifat otoriter akan memberikan dampak prokrastinasi

Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui banyak nya siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang akan mengakibatkan pada siswa berdampak negatif dan sangat berkaitan dengan takut gagal, tidak suka dengan pemberian tugas yang telah diberikan, menentang, dan

melawan kontrol. Juga mempunyai sifat ketergantungan. Oleh sebab itu, siswa akan menarik diri atau kurang berminat untuk melanjutkan jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Oleh karena itu peneliti bertujuan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok dengan pendekatan behavioristic untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Atas dasar uraian di atas maka peneliti merasa perlu segera memberikan bantuan pemecahan terhadap masalah yang dihadapi siswa tersebut. Menurut asumsi peneliti, siswa yang mengalami masalah prokrastinasi akademik tersebut akan berubah perilakunya apabila diberikan layanan konseling kelompok.

## METODE

Penelitian ini termasuk jenis quasi eksperimen dengan metode pretest dan posttest control group design. Yang memiliki populasi berjumlah 246 siswa dan sampel yang dijadikan sebagai subjek penelitian berjumlah 20 orang, dari masing-masing kelompok 10 siswa kelompok eksperimen dan 10 siswa kelompok kontrol, yaitu kelas VII secara random atau acak di SMP Negeri 200 Jakarta. Subyek yang dimaksud dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII di SMP Negeri 200 Jakarta yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik, dan dapat diketahui oleh sebar angket awal pretest.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, yaitu Dalam penelitian ini untuk dapat mengumpulkan data atau informasi mengenai prokrastinasi akademik pada siswa. Untuk dapat wawancara dengan guru BK dalam hasil wawancara tersebut bahwa memang benar ada nya setiap sekolah mempunyai perilaku prokrastinasi akademik, terutama di sekolah SMP N 200 Jakarta. Dan angket prokrastinasi akademik yang menggunakan skala likert berupa Setuju (S), Sangat Setuju (SS), Tidak setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS), pengujian validitas instrument pada penelitian ini

menggunakan program SPSS *for Windows* 22. Dalam penelitian ini di uji normalitas dan reliabilitas nya dengan menggunakan program SPSS. Pada penelitian ini, peneliti mengujicobakan menggunakan angket skala prokrastinasi akademik kepada 246 siswa kelas VII di SMP Negeri 200 Jakarta sebagai pretes awal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah angket prokrastinasi akademik disebarkan di kelas VII di SMP Negeri 200 Jakarta didapatkan hasil skor dari pengukuran awal yaitu sebesar 88,90 dari hasil pretest (awal) dan dari data tersebut diambil 20 siswa untuk dijadikan sebagai subyek penelitian. Adapun data hasil dari hasil *pretest* eksperimen sebagai berikut :

**Tabel 1.1 Hasil *pretest* kelompok eksperimen**

No	Nama	Hasil <i>Pretest</i>	Kategori
1.	AK	93	Sedang
2.	KPH	107	Tinggi
3.	LK	95	Sedang
4.	CRA	114	Tinggi
5.	AKA	88	Sedang
6.	IMA	113	Tinggi
7.	NCG	114	Tinggi
8.	NRA	88	Sedang
9.	BN	106	Tinggi
10.	MRJ	95	Sedang
N = 10		$\Sigma$	1.013
Mean/ Rata-Rata			101,30

Setelah diketahui hasil pretest dari kelas VII didapat 10 siswa yang akan mendapatkan perlakuan atau treatment dalam penelitian ini. Berikut hasil konseling kelompok dengan teknik Shaping :

Pada tahap pertama konseling kelompok ini bertujuan untuk menumbuhkan dan membangun suatu kelompok, menumbuhkan rasa kepercayaan antar sesama anggota, mengembangkan sikap terbuka, dan siswa memahami

maksud diadakannya tujuan konseling kelompok ini, dan mengenalkan teknik shaping.

*Pada tahap kedua* tujuan konseling kelompok ini bertujuan untuk menggali permasalahan yang ada didalam diri siswa masing-masing, mengidentifikasi permasalahan yang terkait dengan prokrastinasi akademik, dan membantu siswa mengenali kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya. Dan hasilnya siswa dapat mengetahui kekurangannya dalam prokrastinasi akademik dan siswa menuliskan keinginannya.

*Pada tahap ketiga* membahas tentang topik motivasi diri, karena dengan materi ini agar siswa untuk lebih semangat lagi dalam menuntun tugas yang di embani di sekolah, peneliti memberikan materi terkait motivasi diri berupa power point, dan didalam nya menjelaskan tentang definisi motivasi, mengapa setiap orang harus memiliki motivasi, apa saja jenis dan macam-macam motivasi diri, akan seperti apa selanjutnya setelah mengikuti kegiatan ini, namun tak lupa dalam setiap pertemuan peneliti selalu memberikan penguatan agar siswa selalu sadar akan untuk apa ia berada di kegiatan kelompok tersebut, penguatan berupa *reinforcement positif* berupa makanan snack, dengan tujuan agar siswa bisa berubah perilakunya menjadi lebih baik lagi, minimal tidak menunda-nunda. Dan hasilnya adalah semua anggota kelompok ada perubahan dikit demi sedikit dengan menuliskan analisis ABC.

*Pada tahap ke empat* Pada tahap ke 4 ini membahas tentang topik Kecemasan dalam diri, siswa sepakat untuk membahas tentang kecemasan, karena setiap prokrastinator melakukan prokrastinasi pasti didalam dirinya selalu cemas, agar siswa tidak cemas lagi peneliti memberikan materi berupa power point yang berisi tentang apa itu cemas, mengapa setiap orang bisa merasa cemas, apa saja penyebab cemas didalam diri, dan salah satu menunda tugas akan

mengakibatkan kecemasan. Dan hasilnya adalah siswa mengetahui bahwa orang yang mempunyai perilaku prokrastinasi akademik akan berdampak negative terhadap dirinya, berupa takut, kurang percaya diri, bahkan kecemasan yang selalu menghantui dirinya.

*Pada tahap ke lima* Pada pertemuan terakhir ini hasilnya adalah siswa sudah mulai sadar atas apa yang ia lakukan selama ia menunda-nunda tugas, siswa mulai menyadari dampak besar ketika melakukan prokrastinasi. Peneliti memberikan kesempatan kepada siswa untuk memberikan argument terkait berikan motivasi satu sama lain sehingga setiap siswa berani untuk mengungkapkannya, lalu bergiliran peserta didik memberika argument masing-masing dr kegiatan ini. Lalu peneliti juga memberikan saran keadaan siswa agar bisa mempergunakan waktunya dengan baik agar tidak lagi menunda-nunda dan sebelum kegiatan ini ditutup peneliti memberikan angket psikologi perilaku prokrastinasi akademik kepada siswa yaitu disebut (*Post-Test*). Untuk mengukur dan mengetahui skor akhir. Berikut dari 10 siswa yang menjadi subjek penelitian.

**Tabel 1.2 Hasil *posttest* kelompok eksperimen**

No	Nama	Hasil <i>Posttest</i>	Kategori
1.	AK	87	Sedang
2.	KPH	98	Tinggi
3.	LK	98	Tinggi
4.	CRA	69	Rendah
5.	ARKA	104	Tinggi
6.	IMA	65	Rendah
7.	NGC	86	Sedang
8.	NRA	57	Rendah
9.	BN	103	Tinggi
10.	MRJ	62	Rendah
N = 10			Σ829
Mean/ Rata-Rata			82.90

Dapat dilihat dari hasil skor *Pretest* dan *Posttest* kelas eksperimen terdapat perbedaan rata-rata, hasil *pretest* awal kelas eksperimen menunjukkan skor rata-rata yaitu 101,30 dan setelah diberikan

*treatment* atau perlakuan dengan teknik shaping skor rata-rata menurun menjadi 82,90. Setelah diperoleh data hasil *pretest* dan *posttest* dari subyek penelitian, langkah selanjutnya adalah analisis data. Teknik analisis data yang digunakan adalah Uji T.

Berdasarkan data yang diperoleh menggunakan program *SPSS.22 for windows* bahwa nilai rata-rata *pretest* kelas eksperimen yaitu 101,30 dan *Posttest* Kelompok Kontrol yaitu 82,90. Maka terdapat penurunan nilai mean. Nilai koefisien (Corelation) sebesar 0,505 dengan signifikan  $0,136 > 0,05$  maka dikatakan ada hubungan prokrastinasi akademik bagi siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok.

Selanjutnya Uji T pada Kelompok Kontrol. Nilai koefisien (Corelation) sebesar 0,001 dengan signifikan  $0,001 < 0,05$  maka dikatakan tidak ada hubungan prokrastinasi akademik bagi siswa sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok pada kelompok kontrol. Maka  $H_a$  ditolak. Artinya dinyatakan bahwa perilaku Prokrastinasi Akademik tidak Efektif baik sebelum ataupun sesudah diberikan layanan konseling kelompok pada kelompok kontrol.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui dan menemukan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yaitu : Apakah konseling kelompok dengan teknik *shaping* efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik pada siswa?

Dari hasil analisis data yang dilakukan peneliti bahwa golongan prokrastinasi akademik Jakarta tergolong tinggi. Hal ini dibuktikan pada saat wawancara dengan guru BK terkait kondisi perilaku prokrastinasi akademik siswa, memang benar adanya bahwa ada beberapa anak yang selalu suka menunda-nunda dalam mengerjakan tugas, baik dikerjakan pun itu hasi mencontek, dan suka mengulur-ngulur waktu

Hasil observasi secara langsung yang dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa ketika proses pemberian layanan

konseling kelompok dengan teknik shaping sangat disukai anak, karena menggunakan metode berupa reinforcement positif agar anak mau berubah menjadi lebih baik dikit demi sedikit.

Dan setelah diberikan layanan, hasil dari layanan konseling kelompok menggunakan teknik *shaping* yaitu efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa. Hal ini dibuktikan dari nilai rata-rata (mean) konseling kelompok dengan teknik *shaping* yang diberikan kepada kelompok eksperimen lebih tinggi sebesar 101,30 ,sedangkan nilai rata-rata (mean) dari kelompok kontrol yang hanya diberikan layanan tanpa teknik sebesar 99,60.

Teknik *shaping* ini merupakan teknik analisis ABC dimana peserta didik menulis stimulus yang ada pada diri nya ketika melakukan prokrastinasi, seperti pencetus perilaku (awal), keyakinannya dia melakukan itu untuk apa, setelah itu konsekuensi nya ketika melakukan prokrastinasi, dan tak lupa selalu diberikan *reinforcement positif* agar terdapat perubahan perilaku yang diinginkan.

Sejalan dengan yang diperkuat oleh penelitian Elly Ernawati (2016), menyimpulkan bahwa layanan konseling kelompok menggunakan teknik *shaping* efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Faktor utama nya yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi adalah siswa terlalu pasif hingga malu untuk bertanya sehingga menunda hingga melebihi batas waktu. Seperti yang dikatakan oleh Wilujeng (dalam Rachmana: 2002). Bahwa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi termasuk orang yang malu untuk bertanya sehingga ketika ia mengerjakan tugas tidak percaya diri dan akhirnya tidak mengerjakan sehingga batas waktu pengumpulanya tiba.

Hasil analisis data mengungkapkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik shaping efektif untuk

mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *Shaping* efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas VII di SMP Negeri 200 Jakarta. Berikut peneliti paparkan beberapak bukti bahwa terdapat penurunan perilaku tersebut, yaitu (1) ada tingkat kelompok eksperimen rata-rata *pre-test* (Hasil Awal) memiliki skor angka yaitu 101,30 dan setelah diberikan treatmen lalu diberikan angket *post-test* (Hasil Akhir) terdapat penurunan skor yaitu mencapai 82,90; (2) Pada tingkat kelompok kontrol rata-rata *pre-test* (Hasil Awal) memiliki skor angka yaitu 99,60 dan setelah di berikan layanan konseling kelompok terdapat penurunan juga setelah diberikan angket *post-test* (Hasil Akhir) yaitu memiliki skor 77,30; (3) Keduanya terdapat penurunan namun di lihat dari hasil deskriptif hasil rata-rata *pre-test* eksperimen lebih besar dibandingkan dengan *pre-test* kontrol  $101,30 > 99,60$  , artinya lebih besar nilai rata-ratanya dibandingkan dengan kelas kontrol. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa penggunaan teknik *Shaping* lebih Efektif dari pada model pembelajaran kelas kontrol.

## DAFTAR PUSTAKA

- George, C. Boeree, (2013). *Personality Theories*. Prismsophie. Yogyakarta.
- Ghufron, M. Nur & Rini. (2012). Teori-teori psikologi, Ar-Ruzz Media, Jogjakarta.
- Komalasari, E, Karsih. (2016). *Teori dan Teknik Konseling*, PT Indeks, Jakarta.
- Ilyas, S. (2017). Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta.
- Imroatul, Edy, Japar. (2016). Konseling Kelompok Cognitive-Behavior Therapy dengan teknik Cognitive Restructuring Untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik, *Jurnal Bimbingan Konseling*. 5 (2).
- Nela, S, S. (2013). Prokrastinasi Akademik dan *Self Control* pada mahasiswa Skripsi Fakultas Psikoloi Universitas Surabaya. *Mekara Seri Sosial Humaniora*. 17 (1): 1-18